



## Gruppe für Angehörige

### Ein Angebot für

Angehörige, die

- sich über Hilfsmöglichkeiten informieren wollen
- sich Sorgen um die Zukunft machen
- viel Verantwortung tragen und kaum Zeit für sich haben

### Ziele

- Entlastung und Unterstützung durch Austausch mit mitbetroffenen Angehörigen
- besseres Verständnis von Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit
- Tipps, Rat und Hilfe bei konkreten Fragen und Schwierigkeiten
- Unterstützung bei der Wiederherstellung des eigenen Wohlbefindens



Caritasverband für den Kreis Olpe e.V.



## Inhalte

### Sucht:

- Wie entsteht sie?
- Was hält sie aufrecht?
- Warum gibt es Rückfälle?

### Co-Abhängigkeit:

- Was bedeutet das?
- Was hat das mit mir zu tun?

### Unsicherheiten im Umgang mit Betroffenen:

- Wie gehe ich mit meinem Misstrauen um?
- Wie viel Verantwortung trage ich für wen?
- Welche Grenzen sind wichtig?

## Rahmen

- Die Gruppe findet jeden 4. Mittwoch im Monat von 17:00 -18:30 Uhr statt.
- Die Teilnahmedauer ist unbegrenzt, umfasst jedoch mindestens drei Treffen.
- Das Angebot ist kostenlos.

## Kontakt

Wenn Sie sich für das Angebot interessieren oder Fragen haben, können Sie sich gerne an uns wenden:

[suchtberatung@caritas-olpe.de](mailto:suchtberatung@caritas-olpe.de)

**02761 / 921-1411**

[www.caritas-olpe.de](http://www.caritas-olpe.de)